

MÅNADENS GRÖNSAK:

BLOMKÅL

Blomkål är en förädlad sort av växten kål som började odlas i bl a Egypten för tusentals år sedan. Blomkålen kom till Europa under 1500-talet, och i Sverige blev det vanligt att odla grönsaken under 1700-talet.

Det vi äter på blomkålen är faktiskt just växtens "blomma", som egentligen består av massor av små blommor som nästan håller på att växa ihop. Om blomkålen inte skördas så växer blomstjälkarna ut till en lite spretig bukett av vita blomkålsblommor.

Blomkålens färg är naturligt gulaktig, men genom att täcka växten under odling så blir den mer vitaktig. Det finns också sorter av blomkål som blir gröna, orangegula och rosa.

Blomkål odlas över hela världen men den största produktionen sker i Indien och Kina. Blomkål kan ätas rå, kokas, eller användas i t ex gratänger och soppor. Det är en nyttig grönsak som innehåller mycket C-vitamin och fibrer.

